

**PENGARUH FREKUENSI KONSUMSI TEH HITAM
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI POLTEKKES KEMENKES MALANG KAMPUS 1 JEMBER**

SKRIPSI

**SYLFIA ZULFA YUSRIYANI
NIM: P17331223036**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURURSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

**PENGARUH FREKUENSI KONSUMSI TEH HITAM
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI
DI POLTEKKES KEMENKES MALANG KAMPUS 1 JEMBER**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
program pendidikan sarjana di Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

Sylfia Zulfa Yusriyani
NIM: P17331223036



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sylfia Zulfa Yusriyani

NIM : P17331223036

Judul Skripsi : Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 22 Mei 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Sylfia Zulfa Yusriyani
NIM: P17331223036

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul **Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember**, oleh Sylfia Zulfa Yusriyani NIM P17331223036 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, 5 Juni 2026
Pembimbing



Sugijati, SST., M.Kes
NIP. 196306231983032009

Mengetahui
Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember, Jember, oleh Sylfia Zulfa Yusriyani NIM. P17331223036 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 23 Juni 2026

Penguji Ketua



Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes
NIP. 196607271991032003

Dewan Penguji
Penguji Anggota I

Lulut Sasmito, S.Kep.,Ns. M.Kes
NIP. 196905091989031001

Penguji Anggota II

Sugijati, SST., M.Kes
NIP. 196306231983032009

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang



Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes
NIP.196607271991032003

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

KATA PENGANTAR

Rasa Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas segala ridha dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Adapun judul skripsi yang peneliti ajukan adalah “Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember”.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Laporan Tugas Akhir ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp.,M.Kes., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dan Penguji Utama.
3. Susilawati, SST., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Sugijati, SST., M.Kes., selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota 2 yang telah memberikan bimbingan secara penuh, memotivasi, dan dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Penguji Anggota 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberikan arahan dan masukan secara penuh kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

Jember, 28 September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	ix II
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Remaja Putri.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.1	Definisi Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2.1.2	Permasalahan Kesehatan pada Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2.1.3	Klasifikasi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4	Perubahan dan Perkembangan Remaja..	Error! Bookmark not defined.
2.1.5	Karakteristik Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2	Konsep Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Pengertian Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Proses Pembentukan Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Struktur Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Fungsi Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kadar Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.6	Dampak Perubahan Kadar Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	Metode Pemeriksaan Kadar Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.8	Batasan Normal Kadar Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.2.9	Klasifikasi Anemia	Error! Bookmark not defined.
2.3	Konsep Teh.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Kebiasaan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Pengertian Teh	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Jenis-jenis Teh	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Frekuensi Konsumsi Pangan	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Frekuensi Mengonsumsi Teh Hitam	Error! Bookmark not defined.
2.3.6	Kandungan Teh.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.7	Kandungan Teh Hitam.....	Error! Bookmark not defined.

2.3.8	Mekanisme Pengaruh Konsumsi Teh Terhadap Kadar Hemoglobin	Error! Bookmark not defined.
2.4	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.5	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Teknik Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Kriteria Inklusi.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Kriteria Eksklusi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Variabel Independen	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Variabel Dependen.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10	Metode Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.11	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.11.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.

3.11.2 Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3.12 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Data Umum	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Frekuensi Konsumsi Teh Hitam pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Batas Normal Kadar Hemoglobin**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 Klasifikasi Anemia Menurut WHO**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 3 Klasifikasi Anemia Menurut Kemenkes RI**Error! Bookmark not defined.**

Tabel	3.	1	Definisi
Operasional..... Error! Bookmark not defined.			

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pola Makan per Hari pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Diet pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 1 Kali dalam Seminggu pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Teh Hitam pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026 ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Distribusi Kadar Hemoglobin Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Analisis Univariat Frekuensi Konsumsi Teh Hitam pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Analisis Univariat Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Analisis Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026 ...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Koefisien Determinasi (R Square) Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Tingkat 2 Sarjana Terapan Kebidanan Jember Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Ijin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Bakesbangpol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Balasan Ijin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Permohonan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Data Umum Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Data Khusus Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Tabulasi Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas dan Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 SOP Pemeriksaan Hemoglobin.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Lembar Persetujuan Pembimbing.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18 Lembar Turnitin.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

b/b	: berat per berat
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
BPS	: Badan Pusat Statistik
COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
Dinkes	: Dinas Kesehatan
dl	: Desi Liter
g	: Gram
Hb	: Hemoglobin
Jatim	: Jawa Timur
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
mg	: Mili Gram
mL	: Mili Liter
OR	: <i>Odd Ratio</i>
RI	: Republik Indonesia
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SDM	: Sumber Daya Manusia
SNI	: Standar Nasional Indonesia
SSB	: <i>Sugar-Sweetened Beverages</i>
UNEJ	: Universitas Jember
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WUS	: Wanita Usia Subur

ABSTRAK

Yusriyani, Sylfia Zulfa, 2026. *Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember*. Skripsi, Pembimbing: Sugijati, SST., M.Kes, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember.

Pendahuluan: Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko mengalami anemia sehingga kadar hemoglobin perlu diperhatikan. Kebiasaan mengonsumsi teh hitam diduga memengaruhi kadar hemoglobin karena kandungan tanin dapat menghambat penyerapan zat besi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh frekuensi konsumsi teh hitam terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 62 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *Stratified Proportionate Random Sampling*. Data frekuensi konsumsi teh hitam diperoleh melalui kuesioner, sedangkan kadar hemoglobin diukur menggunakan hemoglobinometer digital. Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. **Hasil:** Rata-rata frekuensi konsumsi teh hitam adalah 5,23 kali per bulan dan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 12,22 g/dL. Hasil uji regresi menunjukkan $p = 0,003$; $\beta = -0,183$; dan $R^2 = 0,136$. Frekuensi konsumsi teh hitam berpengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. **Diskusi:** Frekuensi konsumsi teh hitam berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi teh hitam yang lebih tinggi berkaitan dengan perbedaan kadar hemoglobin. Hal ini diduga berkaitan dengan kandungan tanin dalam teh hitam yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Remaja putri dianjurkan membatasi konsumsi teh hitam, terutama saat atau setelah mengonsumsi makanan sumber zat besi.

Kata Kunci: frekuensi konsumsi teh hitam, kadar hemoglobin, remaja putri.

ABSTRACT

Yusriyani, Sylfia Zulfa, 2026. *The Effect of Black Tea Consumption Frequency on Hemoglobin Levels Among Adolescent Girls at the Midwifery Undergraduate Program, Poltekkes Kemenkes Malang, Jember Campus. Undergraduate Thesis*. Advisor: Sugijati, SST., M.Kes. Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Applied Bachelor's Degree Program in Midwifery, Jember.

Introduction: Adolescent girls are a group at risk of anemia; therefore, hemoglobin levels need to be monitored. The habit of consuming black tea is suspected to affect hemoglobin levels because its tannin content may inhibit iron absorption. This study aimed to analyze the effect of black tea consumption frequency on hemoglobin levels among adolescent girls at Poltekkes Kemenkes Malang, Jember Campus. **Methods:** This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 62 adolescent girls selected using Stratified Proportionate Random Sampling. Data on black tea consumption frequency were collected using a questionnaire, while hemoglobin levels were measured using a digital hemoglobinometer. Data were analyzed using simple linear regression. **Results:** The mean frequency of black tea consumption was 5.23 times per month, and the mean hemoglobin level was 12.22 g/dL. The regression analysis showed $p = 0.003$, $\beta = -0.183$, and $R^2 = 0.136$. The frequency of black tea consumption had a significant effect on hemoglobin levels among adolescent girls. **Discussion:** The frequency of black tea consumption affected hemoglobin levels among adolescent girls. The findings indicated that a higher frequency of black tea consumption was associated with differences in hemoglobin levels. This may be related to the tannin content of black tea, which can inhibit iron absorption. Adolescent girls are advised to limit black tea consumption, particularly during or after consuming iron-rich foods.

Keywords: black tea consumption frequency, hemoglobin levels, female adolescents.